

【成人用スタジオ】のご案内

Prepare your body	☆ 60分	からだ全体を整えるクラスです。
エアロハイロー	★★★ 60分	エアロビックダンスの基本をマスターし体力にも自信がついた方におすすめです。動きのバリエーションを楽しめるクラス。ジョギングやジャンプも含まれます。
エアロ&楽のび	★ 60分	シンプルなエアロビクス&体の歪みを整える楽のび（筋膜リリース）ストレッチで体に優しい運動です。
エアロ&バランスボール	★ 60分	エアロビクスで代謝を高め、後半バランスボールを使用し肩、腰、背中を緩め新陳代謝を高め疲労回復を図ります。
ベーシックエアロ	★ 60分	ベーシックなエアロビクスにツール等を用いて筋肉を少し高めバランスのとれた身体づくりを目指します。
笑顔でフラ	★ 60分	簡単なフラダンスの振り付けを少しずつ習得しゆるやかな動きで踊る楽しみを味わうクラスです。
エアロ&コンディショニング	★☆ 60分	エアロビクスと筋トレ・ストレッチで元気な身づくりを目指します。
ベーシックステップ	★☆ 60分	ステップの基本的な動きで、膝と腰に負担がなく効果的に体力を高めていきます。
脂肪燃焼エアロ	★☆ 60分	ベーシックなエアロビクスと、ツール等を用いた筋力トレーニングで、バランスの取れた身体作りを目指します。
ラテンエアロ	★★ 60分	ラテンの音楽に合わせて行うエアロビクスです。ラテンのノリで楽しくシェイプアップ！
ダンスエアロ	★★ 60分	エアロビクスの特長を活かしつつ、より身体を機能的に動かします。 Feel the rhythm! Feel the music!
Sintex@Tone	☆ 60分	背骨統合エクササイズ。T o n e (調整)。呼吸を深め、肩甲骨・首まわりをほぐし、手足の力みを取り、しなやかな 背骨とコアマッスルを育みます。「眠れる体」へ。
ポルドブラ	☆ 60分	振り付けは、ヨガ、ピラティス、ストレッチなどで構成されています。姿勢がよくなりインナーマッスルや体幹の強化にもつながります
ピラティス	☆ 60分	身体のコアと呼ばれる部分を、呼吸法やエクササイズで鍛えるクラスです。
ベリーダンス	☆ 60分	古代エジプトで発祥したオリエンタルダンス、お腹回りのシェイプにも効果的なクラスです。
フラダンス	★ 60分	ゆっくりとしたリズムにのせて、身体に優しいフラダンスを楽しむクラスです。
YOGA	☆ 60分	心と体の調和を図り、生命力と治癒力を高め、幸せと健康をもたらします。
健康体操	☆ 60分	ツールを使って有酸素運動、筋コン、バランス、柔軟体操を組み合わせたプログラム。初心者にもお勧めです。

【プール】のご案内

泳ぐクラス

わかばコース	☆	水に慣れ、水に浮くことで、水泳の基本動作を身に付けるクラスです。
クロール・背泳ぎ 平泳ぎ・バラフライ	☆	25Mを泳げるようになる為のフォームを習得できます。初めての方から慣れている方までの幅広いクラスです。
週変わり4種目	★☆	週ごとに種目を変えていきます。基本動作を身につけましょう。
マスターズ&飛び込み	★★	インターバル練習を行い、体力向上、泳力向上を、目標としたクラスです。
30分で4種目	☆	4泳法の泳ぎ方をチェックしていきましょう！
きまぐれフルコース	☆	お客様の練習したい種目の練習が出来ます。
リクエスト	☆	お客様のリクエスト種目を練習・指導していきます。泳ぎも距離も自分のペースで練習へ参加できます。
楽しく泳ごう！	☆	楽しく泳げるように練習・指導していきます。
キック(週替)	☆	4種目のキックの練習です。
ターン	☆	ターンの練習を行います。

泳がないクラス

ミックスシェイプ	☆	水の特性を活かして、心身ともにリフレッシュするクラスです。
ひろみとあるく！！	☆	いろんな水中歩行と体操を交えながら優雅に歩きましょう！そして楽しくおしゃべりをしましょう。
ウォーク&トーク	☆	お客様・コーチと一緒にしゃべりをしながら水中で体を動かし、楽しい時間を過ごしてみませんか？
ビューティー	☆	その名の通りビューティー！！
楽しく水中運動！	☆	水の特性を活かし、無理なく水中運動を行います。色々な道具を使いながら、日常では行えない運動にチャレンジ！
バレエ	☆	ビーチボールを使いながら、皆さんで楽しく、笑いながら水中でバレエボール。さあ何回ラリーが続くかな！？
アクアビクス	★	水の中で行うエアロビクス運動です。音楽に合わせてシェイプアップしていきましょう！